

小松菜のざっくり白和え



材料 【4人分】

小松菜	1束
えのきたけ	1袋
しょうゆ	小さじ1
木綿豆腐	1/2丁
「白すりごま	大さじ2
A 練りからし	小さじ1
「牡蠣醤油	大さじ1と1/2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 84 kcal
1人分の野菜 50g

 塩分 1.3g

作り方

- 1) 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、小松菜をサッと茹でる。水にとって冷まし、水気を絞って3cmの長さに切る。しょうゆをまぶしてなじませたら絞る。(しょうゆ洗い)
- 2) えのきたけは石づきを落とし、長さを半分に切る。サッと茹でる。
- 3) 木綿豆腐は手で適当な大きさにくずし、耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ600Wで2分加熱する。水気を絞る。
- 4) ボウルにAを混ぜ合わせ、3)の木綿豆腐を入れ粗く潰す。
- 5) 小松菜、えのきたけを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- ・和えてから時間が経つと野菜から水分がでて味が薄くなります。
- ・小松菜の茎が太いものは縦半分に切りましょう。
- ・先に豆腐に味を加えてから野菜を和えましょう。